

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di Fakultas Keperawatan pada mahasiswa tingkat III dan IV Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Mayoritas mahasiswa tingkat II dan III mengalami tingkat stres ringan.
- 2) Mayoritas mahasiswa tingkat II dan III memperoleh prestasi belajar yang memuaskan.
- 3) Ada korelasi sedang yang signifikan antara tingkat stres dengan prestasi belajar.

#### **7.2 Saran**

- 1) Bagi mahasiswa

Diharapkan lebih giat belajar dan menerapkan strategi koping yang adaptif agar respon stres menurun.

- 2) Bagi dosen

Diharapkan dosen dapat meningkatkan komunikasi dan cara mengajar/metode yang baik dan efektif yang tidak menegangkan sehingga mahasiswa tidak mengalami stres dan bisa meningkatkan suasana hati yang baik bagi mahasiswa.

- 3) Bagi orang tua

Diharapkan bagi orang tua untuk membimbing dan memberikan motivasi terhadap anaknya sehingga stres yang terjadi dapat diatasi dan dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

4) Bagi institusi

Diharapkan bagi jurusan keperawatan Universitas Katolik Widya Manda Surabaya dapat memberikan masukan dan perhatian dalam penanganan terhadap masalah stres terutama bagi mahasiswa dengan kecenderungan lebih mudah untuk terkena stres, serta menambah pengetahuan tentang stres hubungannya dengan prestasi belajar sehingga dapat mempersiapkan diri untuk beradaptasi dengan lebih baik terhadap faktor- faktor pencetus stres

5) Bagi penelitian selanjutnya

Dalam penelitian ini terdapat banyak keterbatasan dari segi tempat penelitian, jumlah responden, dan analisa data. Untuk itu bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk meneliti jumlah responden yang lebih banyak dan dalam wilayah yang lebih luas sehingga hasil penelitian bisa digeneralisasikan. Selain itu, peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). *Stress and depression among medical students : A cross sectional study at a Medical College in Saudi Arabia*. *Pak journal medicalscience*, 24 (1): 12-17. DOI: 10.9790/1959-05164447 Diunduh dari EBSCO MegaFILE database.
- Agus, S. (2012) *Stres kerja, usia, dan lama layanan dengan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit jiwa Gr hasia Yogyakarta*. Diunduh tanggal 12 Maret 2017, dari EBSCO MegaFILE database
- Alimul Hidayat, A. A. (2006). Pengantar kebutuhan dasar manusia : Aplikasi konsep dan proses keperawatan. Jakarta : Salemba medika.
- Arikunto, S. (2013). Dasar-dasar evaluasi pendidikan. Jakarta : Bumi aksara.
- Arifin, Z. (2011). Penelitian Pendidikan. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Asmoro, Sastro & Ismail. (1995). Dasar – dasar Metodologi Penelitian. Klinis. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Azer, S. A. (2001). *Program based learning*. *Saudi Med J*, 22 (5): 389-397. Diunduh tanggal 27 Mei 2016, dari EBSCO MegaFILE database.
- Baker. (2002). *Behaviour problems and parenting stress in families of three-year-old children whit and without developmental delays*. *American Journal on Mental Retardation*, 107(6), 433-444 Diunduh dari EBSCO MegaFILE database.
- Budiman (2013). *Pengaruh Intensitas Kebisingan Terhadap Denyut Nadi Pada Pekerja di PT.Pertanian (Persero) Cabang Surakarta*. Diunduh dari EBSCO MegaFILE database
- Brecht, G. (2000). Mengenal dan Menanggulangi Stres. Jakarta : Prenhallindo.
- Christyanti. D. Mustamiah, D & Sulistiani, W (2010). *Hubungan Anatara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecendrungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya*. Diunduh dari <http://dspace.hangtuah.ac.id/xmlui/handle/dx/585> Diunduh tanggal 12 desember 2010
- Calaguas, G. M. (2011). *College Academic Stress: Difference along Gender Lines*. Diunduh dari <http://www.ifrnd.org> diunduh tanggal 26 september 2017.
- Davidson, J. (2001). Manajemen Waktu. Yogyakarta : Andi
- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Destanti, Handayani, Widyastuti, dan Yanuarista, (2011). *Perbandinga Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ekstensi 2010 yang Bekerja*. *Riset tidak dipublikasikan*. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp.article/download/./7204>. Diunduh tanggal 24 Oktober 2018.
- Donsu, J.D.T. (2016). Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

- Dhabhar FS, McEwen BS. (2007). *Bidirectional effects of stress on immune function: Possible explanation for salubrious as well as harmful effects. Psychoneuroimmunology*. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2790771/> diunduh tanggal 29 Juni 2017.
- Evans W, Kelly. (2004). *B:Pre-registration diploma student nurse and coping measure. Nurse Education*. Diunduh dari EBSCO MegaFILE database.
- Feldman, R.S. (2012). Pengantar Psikologis Edisi 10 Buku 2. Jakarta : Salemba Humanika.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2004). *Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology*. 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456> Diunduh tanggal 4 februri 2017.
- Govarest, S & Gregoire, J (2004). *Stressfull academic situations : study on appraisal variables in adolescence. British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271. Diunduh dari EBSCO megaFILE database.
- Handayani. (2000). *Efektivitas Pelatihan terhadap Peningkatan Penerimaan Driri Terhadap Remaja, Insan, Vol 2, No 1, edisi Nopember*. <http://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7504> diunduh tanggal 21 Oktober 2017
- Hawari, D. (2006). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Edisi 2. Jakarta : Balai penerbit FKUI.
- Hetika. (2008). Buku Penuntun Pembuat Tesi, Skripsi, Disertasi, Makalah. Bandung : Bumi Askara.
- Heiman & Kariv. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Journal*, 39 (1):72-89.
- Hindiarti, Y. I. (2013). *Hubungan Disiplin Belajar Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Semester II Universitas Respati Yogyakarta Tahun Akademik 2012/2013*. <http://ejurnal.stikes-bth.ac.id> diunduh tanggal 20 Januari 2019.
- Hidayat, (2008). Konsep dasar keperawatan edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat. (2011). Riset keperawatan & teknik penulisan ilmiah. Jakarta : Salemba Medika.
- Isaac, A. (2004). Keperawatan kesehatan Jiwa Psikiatrik. Jakarta : EGC.
- Lahey, B. B. (2007). *Psychology an introduction* (9th ed). New York : Mc.Graw Hill
- Losyk B. (2007). Kendalikan stres anda. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Mahmud. (2010). Psikologi Pendidikan. Bandung : Pustaka Setia.

Maulana, Z. F. (2014). *Perbandingan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/255> diunduh tanggal 23 juni 2017

Morita. (2014). *Hubungan stresor dengan stress dan prestasi belajar mahasiswa study coss sectional di STIKes Yarsi Sumbar Bukittinggi*. <http://ejournal.stikesyarsi.ac.id> diunduh tanggal 1 Januari 2014.

Moffat, Mc Connachie A., Ross S., Morrison J. M., (2004) First year medical student stress and coping in a problem based learning medical curriculum. *Medical education*, 38: 482-491. doi:10.5430/ijhe.v5n3p12

Nasir, A. (2011). *Buku Ajar : Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika

Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Nasution, I.K. (2007). *Stres remaja*. <http://library.usu.ac.id> diundu tanggal 26 september 2017.

Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan mrtodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Nursalam. (2013). *Konsep dan penerapan mrtodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, tesis, dan instrument penelitian keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Nursalam. (2014). *Manajemen keperawatan: aplikasi dalam praktik keperawatan professional edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.

Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan mrtodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Potter, P.A & Perry, A.G. (2005). *Fundamental keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta : EGC.

Poerwardaminta, M.J.S. (2007). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Psychology Foundation of Australia. (2010). *Depression anxiety stress scale*. <http://www.psy.unsw.edu.au/groups/dass> diunduh tanggal 8 oktober 2014.

Putra, dkk. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram*. <http://jku.unram.ac.id/article/view/86> diunduh tanggal 26 Oktober 2017

Pedak, M. (2009) *Metode supernal menaklukan stres*. Jakarta : Hikmah.

Penley, J. A., Tomaka, J., & Wieba, J.s. (2002). *The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic. Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551- 603. Diunduh dari EBSCO MegaFILE database.

Rahmi, N (2013). *Hubungan Tingkat stress dengan prestasi belajar mahasiwa program studi D III kebidanan STIKes Muhammadiyah Lamongan*. <http://jku.unram.ac.id> diunduh tanggal 1 Maret 2013.

Rice, P. I. (2002) *Stress and Health* (2nd ed). California: Books/Cole Publishing Company.

Riyanto. (2013). *Statistic Deskriptif*. Yogyakarta: Nuha Medika

Rusli, Suhardi. (2017). *Faktor yang Berhubungan dengan Prestasi Belajar di SDN Mangasa 1 Kelurahan Ketangka Kecamatan Somba Opu kabupaten Gowa*. <http://jurnalstikmakassar.ac.id> diunduh tanggal 25 Oktober 2018

Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. USA : John Wiley & Sons.

Saputra, Nofran E.,Safaria, Trantaro. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Stanton, Wiliam J. (2000). *Prinsip – prinsip Pemasaran*, jilid 1 edisi ke 3, Alih Bahasa oleh Yohanes Lamarto, Jakarta : Erlangga.

Stuart & sundeen. (1995). *Buku Keperawatan (Ahli Bahasa) Achir Yani S. Hamid*. Edisi 3. Jakarta : EGC.

Sudjana, N. (2005) *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Sherina MS, Rampall, Kaneson N. (2004). *Pshicological stress among undergraduate medical students, Med J Malaysia*,; 59: 207-11. Diunduh dari EBSCO MegaFile database.

Saipanish R. (2003). *Stress among meddicalstudents in a Thai Medical School. Med teach*,; 25: 502-6. Diunduh dari EBSCO MegaFile database.

Swarjana, I, K. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan edisi 1*. Yogyakarta : ANDI.

Susi, P. (2012). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 fakultas keperawatan*. <http://lib.ui.ac.id/file=digital/20299163-S1958-Tingkat%20stres.pdf> diunduh tanggal 20 Juni 2017.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. (6th ed). Bandung : CV Alfabeta.

- Suprpto. (2001). *Asuhan Keperawatan pada NY.H dengan Combustio di Bangsal Anggrek BPRSUD Sukoharjo. Surakarta: Program Syudy Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UМУH SURAKARTA*. <http://eprints.ums.ac.id/2896/1/J200050058>  
Diunduh tanggal 19 Oktober 2018
- Sunaryo. (2004). Psikologi untuk keperawatan. Jakarta : EGC
- Taylor, S. E. (2006). Health psychology (6th ed). University of California, LA: McGraw-Hill International edition.
- Usman. (2010). *Hubungan stress dengan indeks prestasi mahasiswa keperawatan di universitas islam negri alauddin Makasar*. <http://repository.unin-alauddin.ac.id>  
diunduh tanggal 13 Mei 2017.
- Winkle, W. S. (2007). Psikologi pengajaran, Jakarta : Grasindo.
- Wicaksana, B. Y. (2017). *Hubungan Snatar Stres Akademik dan Kecendrungan Implusive Buying Pada Mahasiswa*. <http://repository.usd.ac.id> Diunduh tanggal 28 Oktober 2018.
- Womble, L. P. (2001). *Impact of stress factors on college students academic performance. University of North Carolina at Charlotte*. <http://journal.com> Diunduh tanggal 10 Desember 2017
- Wulandari & Lita, H. (2011) *Gambaran stres di bidang akademik pada pelajar sindrom hurried child di sekolah candra kusuma*. <http://repository.usu.ac.id> diunduh tanggal 7 oktober 2012.
- World Health Organization. (2010). *Depresssion. World Health Organization*. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=7AA7ABF36868C3E987CD4C5BD2E0DC51?sequence=1>  
diunduh tanggal 7 April 2017